

Три простых шага по управлению гневом



ДЕТИ, ОСОБЕННО МАЛЕНЬКИЕ, ИСПЫТЫВАЮТ СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, И ОДНА ИЗ НИХ – ГНЕВ. ПОРОЙ РОДИТЕЛИ СТАЛКИВАЮТСЯ С СИТУАЦИЕЙ, КОГДА ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ МЕШАЕТ СПОКОЙНО ПРОВЕСТИ ДЕНЬ. ОДНАКО ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД СПОСОБЕН ПРЕВРАТИТЬ НЕГАТИВНУЮ СИТУАЦИЮ В ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ. ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ЗДЕСЬ – ЗАМЕТИТЬ ПРИЗНАКИ РАЗДРАЖЕНИЯ ЗАРАНЕЕ И ВОВРЕМЯ ПРИНЯТЬ МЕРЫ.

Шаги, которые помогут предотвратить превращение детской злости в приступ гнева

1 НАЗВАТЬ ЭМОЦИЮ

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ НАЗОВИТЕ ТО, ЧТО ЧУВСТВУЕТ РЕБЁНОК. ПОМОГИТЕ ЕМУ ОСОЗНАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ЭМОЦИИ. НАПРИМЕР, СКАЖИТЕ: «Я ВИЖУ, ЧТО ТЫ ЗЛИШЬСЯ». ЭТО ПРОСТОЕ ДЕЙСТВИЕ ДАЁТ РЕБЁНКУ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ЕГО ПОНИМАЮТ И ПРИНИМАЮТ ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ. ОСОЗНАВАЯ СОБСТВЕННУЮ ЭМОЦИЮ, РЕБЁНОК УЧИТСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЕЁ ПРОЯВЛЕНИЕ.

2 ДАТЬ БЕЗОПАСНЫЙ ВЫХОД

РЕБЁНКУ ПОЛЕЗНО ВЫПЛЕСНУТЬ НАКОПИВШУЮСЯ ЭНЕРГИЮ БЕЗОПАСНЫМ СПОСОБОМ. ЗДЕСЬ ПОДОЙДУТ ЛЮБЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ АКТИВНОСТИ, КОТОРЫЕ ОТВЛЕКАЮТ И ПОЗВОЛЯЮТ ВЫПУСТИТЬ ПАР: ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ, ТОПАНЬЕ НОГАМИ, РВАНИЕ БУМАГИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДУШКИ-ГРУШИ И Т.Д. ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО ПОДОБНЫЕ МЕТОДЫ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕГУЛЯРНО, ЧТОБЫ ВЫРАБОТАЛАСЬ ПРИВЫЧКА РЕАГИРОВАТЬ ПОДОБНЫМ ОБРАЗОМ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ.

3 ОБСУДИТЬ ЧУВСТВА

КОГДА ПИК НАПРЯЖЕНИЯ ПРОШЁЛ, ОБСУДИТЕ ПРОИЗОШЕДШУЮ СИТУАЦИЮ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ. СПОКОЙНО ПОГОВОРИТЕ О ПРИЧИНАХ НЕДОВОЛЬСТВА И ВОЗМОЖНЫХ ПОСЛЕДСТВИЯХ СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ. ЗАДАВАЙТЕ НАВОДЯЩИЕ ВОПРОСЫ: «ЧТО ТЕБЯ ТАК ОБИДЕЛО?», «ЧТО МОГЛО БЫ ПРОИЗОЙТИ ИНАЧЕ?», «КАК ДУМАЕШЬ, МОЖНО ПОСТУПИТЬ ПО-ДРУГОМУ В БУДУЩЕМ?» ПОДОБНЫЙ РАЗГОВОР РАЗВИВАЕТ СПОСОБНОСТЬ АНАЛИЗИРОВАТЬ ПРОИСХОДЯЩЕЕ, УЧИТСЯ ОСОЗНАННО ВОСПРИНИМАТЬ МИР И ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С НИМ ЭФФЕКТИВНО.



ПОМНИТЕ, ЧТО ИСПЫТЫВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНО. ГЛАВНОЕ – НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ГРАМОТНО ОБРАЩАТЬСЯ С НИМИ, ИСПОЛЬЗУЯ СПОКОЙНЫЕ СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ. ЭТИ ЗНАНИЯ СТАНУТ ЗАЛОГОМ ГАРМОНИИ И СЧАСТЬЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ.